MAGAZINE
العدد (16)

SPACETOON

مجلة شباب المستقبل

نوافذ صغيرة أصنعها بيدي

حقائق مدهشة عن الفيتامينات.

فراشات من عالم آخر.



INTERACTIVE

Space toon™

مفاجأة

مجموعة الإنتر أكتيف في الأسواق

مجلة تعليمية

مجلة تسلية و ترفيه

CD تعليمي و ترفيهي ممتع
عربي إنكليزي

تعلم مع لبيب
الأغاني الجميلة
و الأحرف المسلية
و الأرقام الذكية .





SPACE TOON MAGAZINE
مجلة فتيات المستقبل

تصدر عن شركة
شباب المستقبل للنشر

YOUNG FUTURE PUBLISHING

بترخيص من
شركة سبيس تون
رقم /S.T.001/

عنوان المجلة وإدارة التسويق
Damascus- Syria-Free Zoon P.O Box:10239
E-MAIL: info@youngfuturepublishing.com
Tel:+963112135285 Fax: +963112135287
Cyprus-C/D Aristides Yordamils Corner of Athinion & Anexartisias
NORA Court Office 303
Limassol- Cyprus CR - 62483

مجلة فتيات المستقبل

رئاسة التحرير: ماهر الصباغ
مديرة التحرير: هديل عبد الغني
الإخراج والإشراف الفني: محمد فهد
سكرتارية التحرير: رشا ديب

تصميم:
منار رمزي
عبير الزعبي
ميرفت برنيو
بسام بوارشي
ميس كيلاني
بيان الأتاسي

تنفيذ:
أحمد ابراهيم
هيفاء فطوم
أيهم خيرالله
رأفت فريج
أحمد نجار

Animation:
أنمار مرتضى
صباح بازجي

التدقيق اللغوي والمشاركة في الإعداد:
نسرين الجفان

وكلاء التوزيع في الدول العربية

			سعر البيع للمستهلك	
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	4419933	12.00	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	3916503	12.00	درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	4557810	12.00	ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	2417808	1.00	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	17294000	1.200	دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	5358855	2.250	دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	24491399	1.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277088	4800	ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم:	093-272221	150	ليرة
العراق	مجموعة المستقبل للإنتاج والخدمات الإعلامية	7470033	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331797	450	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	466357	700	دينار
المغرب	الشركة الشريفية للتوزيع - سوشبريس	2400223	20.00	درهم
مصر	مؤسسة دار أخبار اليوم للتوزيع	5782700	10.00	جنيه
تونس	شركة سبراز	71335370	4.00	دينار
الجزائر			300	دينار



ذهب القطُّ باتجاه الغابة آخذاً معه كيساً فيه قمح
وجلس على أحد الأغصان رابطاً حبلاً بمهماز حذائه
إلى الكيس الذي بدأت طيور السمان تتجه نحوه
وتدخل إليه لتأكل القمح، ومن ثم قفز القطُّ شادّاً
الحبل على عنق الكيس المتلئ بالطيور.

اتجه إلى القلعة ثم قدّم الكيس إلى آمر القلعة الذي فرح به، وشكر القطَّ كثيراً، ثم أخبره القطُّ عن سيدّه هبُول الفقير المسكين، فأعطاه الآمر كيساً من النقود، فانصرف القط شاكراً، وعاد إلى صديقه وأخرجه بعد أن دفع ثمن الطعام لصاحب المطعم .











أخبر القطّ هبُول بكل ما جرى معه وطمأنه بأنه سيواظب على إرسال طيور السمان إلى الآمر للحصول على النقود، وظل الآمر على هذا الحال إلى أن طلب يوماً من القط أن يلتقي بسيده، فأخبر القطّ هبُول بالأمر ففزع هبُول وقال : إنّني إنسانٌ خجول، وإنّي أضطرب وتتوقف الكلمات في حلقي عندما ألتقي برجالٍ مهمّين، غير أنّ القطّ طمأنه وقال له إنّ عليه أن يرى الأمركي يحصل على عملٍ يعتمد عليه بدل أن يعتمد على ماله هو وأنْ على المرء أن يحصل على المال بعمل الخير.



في الطريق كان هبُول متردداً كثيراً ومضطرباً، فإذا بعربة الأمير تلوح في الطريق من بعيد. فأخبر القطُ هبُول أنّ هذه فرصته وأنّه نسي إخباره أنّ الأمير سيتنزه اليوم هو وابنته الوحيدة في الغابة، فعلى هبُول أن يكون أكثر شجاعة وقوة.



وهكذا خرج القطُ من خلف الشجرة محيياً الأمير بحفاوة قائلاً أنّ سيده الذي جلب له طيور السمان معه، بينما كان هثول في النهر خائفاً، إلا أنّه اضطر في نهاية الأمر إلى الخروج، فأمر الأمير جنوده أن يجلبوا له من القصر ثياباً جديدة، وهكذا صعد القط وهثول العلة ليقابلا الأمير في عربته.



تُرى ماذا سيجري؟ تابعونا في العدد القادم.

قساسي

هيّا نجمع الأرقام
ثم نستبدل الحروف بها
ونضعهافي أماكنها الصحيحة
في الأسفل كي يظهر لنا
اسم الصحابيّة التي لُقّبت
بامرأة من الحور العين .



29 + 7	=		و
34 + 11	=		ن
17 + 7	=		م
3 + 4	=		ر
10 + 17	=		أ
19 + 5	=		م
8 + 8	=		ا

45	16	24	36	7	24	27

أخبار

أخبار طريفة

كنغر يحصل على جائزة للشجاعة

مُنح "لولو" حيوان الكنغر الأليف الذي أنقذ حياة مزارع أسترالي أهم جائزة للشجاعة، وهي الجائزة الوطنية لشجاعة حيوان، حيث أسرع هذا الكنغر إلى نجدة المزارع الأسترالي الذي يبلغ من العمر (52عاما) عندما فقد وعيه بسبب سقوط غصن شجرة على رأسه، حيث أسرع الكنغر إلى منزل العائلة وقام بإطلاق أصوات للفت نظر أفرادها، وهذا ما حدث فعلاً، ثم أخذ يجري ليدلّهم على مكان الحادث، حيث قاموا بإسعافه إلى أقرب مستشفى، لذلك استحق هذا الكنغر جائزة الشجاعة التي لم تعطَ قبل ذلك لكنغر آخر..

أقدم زوجين في العالم

احتفل الزوجان التايوانيان ليو يونغ ويانغ وان بعيد زواجهما الخامس والثمانين وسط أربعين من أحفادهما البالغ عددهم 110 أشخاص، ويعتقد هذان الزوجان أنهما أقدم زوجين في العالم، ولذا فهما يسعيان إلى دخول موسوعة غينيس للأرقام القياسية، وبناءً على طلب الأهل ارتدى الزوجان التايوانيان أجمل الثياب، وحملا باقات الزهور وجلسا في جوٍّ عائلي احتفالي يشبه يوم زفافهما. .

آخر أخبارهن

اختراع عربي لتوفير المياه

فتاةٌ عربيةٌ استطاعت بالأمل والعمل التوصل إلى اختراع نحن في أمسّ الحاجة إليه .. وهو عبارة عن آلة تحدّ من الإسراف وهدر المياه، وهي فتاة في الخامسة عشرة من عمرها، حيث تقول عن بداية هذه الفكرة: كانت والدتي دائماً تتحدث عن مسألة المياه وتقول إنه بعد عشر سنوات سوف يكون هناك جفاف في المملكة بسبب هدر المياه، فمن هنا بدأت فكرة الاختراع، أما عن الآلة فهي عبارة عن وعاءين، الأول لتعبئة المياه والآخر لتفريغها، ويوجد مضخّة تضخ المياه من الصنبور، والصنبور مُصمّم بحيث تتدفّق المياه من خلاله بقلّة وفي هذه الأثناء يوجد عدّاد يحسب كمية المياه التي تتدفق وإذا امتلأ وعاء التفريغ يعطي إشارة، وبهذا نحدّ من مسألة إسراف وهدر المياه.

أخبار حول العالم

أكبر سجادة في العالم

قام أكثر من 200 حائك إيراني في محافظة أصفهان في إيران بحياكة أكبر سجادة يدوية في العالم تبلغ مساحتها 400 متر مربع، وأوضح المدير العام لشركة السجاد اليدوي الإيراني أنّ هذه السجادة تُحاك من ألياف الحرير والصوف، وهي على شكل متوازي الأضلاع، ويبلغ وزنها حوالي ثلاثة أطنان، وأضاف أن العمل بحياكة أكبر سجادة في العالم بدأ منذ ثلاثين شهراً ومن المتوقع الانتهاء منه خلال الأشهر الستة القادمة.

اختراع جديد يبشّر الهواتف المحمولة

ابتكر علماء فنلنديون جهازاً جديداً يجعل من الصعب سرقة الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة من خلال تمكينها من رصد التغيّر في طريقة سير صاحبها ومن ثم عدم الاستجابة لأي شخص غير مُخوّل حق استخدام الجهاز.

وقال مركز فنلندا للأبحاث التقنية إنّ هذا الجهاز الذي لم يتمّ طرحه بعد في الأسواق يمكن أن يمنع سرقة ملايين الأجهزة المحمولة سنوياً، فهو مزوّد بوحدات استشعار ترصد سمات معينة لطريقة سير مستخدمه عندما يتمّ استخدام الجهاز لأوّل مرة، فيتم تخزين هذه القياسات في ذاكرته، ويراقب الجهاز طريقة مشي مستخدمه ويطابقها مع المعلومات المخزّنة، وحال اختلاف المعلومات يتعيّن على المستخدم إدخال كلمة مرور.

لذيذة لأنّي صنعتها

فراشتي اللذيذة

بعد فصل الشتاء البارد يُقبل الربيع بألوانه الزاهية وبعبيره العبق، وتبدأ العصافير بإرسال أجمل الألحان، والفراشات الملوّنة تنشر البهجة في كلّ مكان.

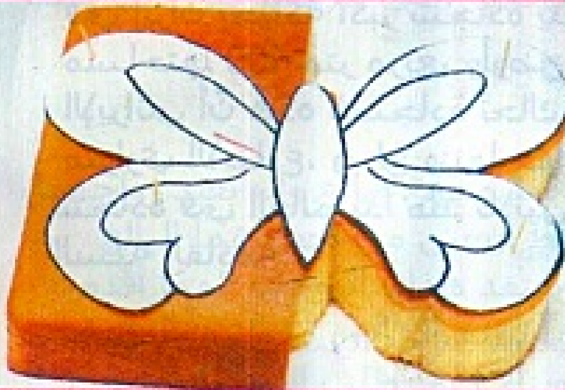
الأدوات الخارقة:

سكّين حادّة، سكّين للدهن، أعواد تنظيف الأسنان، ورق مقوّى، قلم حبر، مقص.

المواد المطلوبة:

كعكة المفاجآت التي صنعناها في العدد السابع، 350 غ من الكريمة، ملوّنات غذائية (وردي، أصفر، بنفسجي، أخضر، أزرق) قطع حلوى ملوّنة، ورود من الحلوى الملوّنة.

طريقة تحويل الكعكة إلى فراشة:



1

ارسمي على الورق المقوّى فراشةً كبيرةً، ثم ضعيها على الكعكة وثبّتيها بالأعواد الصغيرة، ثم أزيلي الزوائد بالسكّين.

قسّمي كميّة الكريمة إلى خمسة أقسام، وأضيفي إلى كلّ منها لوناً من الملوّنات الغذائية.



2

أزيلي الورقة عن الكعكة ثم قصّي بمساعدة المقص الأطراف الخارجية للفراشة، ثم ثبّتي الورقة مرة أخرى فوق الكعكة وحدّدي الشكل برفق بوساطة السكين دون أن تقطعي الكعكة، ثم أزيلي الورق.

3



والآن ابدئي بوضع الكريمة، اللون الأخضر للوسط، والوردي للأطراف العلوية الداخلية والأزرق للأطراف السفلية، ثم حدّدي الألوان بقطع الحلوى، وزيّني الأجنحة بالورود الملوّنة.

هيّا يا فراشتي اللذيذة حانَ وقتُ الشاي.....

رشاقة

تمرين للأرجل

بعد المشي والوقوف الطويل تتعب أرجلنا، إليكِ بعض التمارين البسيطة لاسترخاء عضلات القدم والساق.

1

قفي على قدمك اليمنى، ثم أمسكي قدمك اليسرى بيدك اليسرى، شدّيها جّيداً إلى وسطك وهذا مع المحافظة على ظهرك مستقيماً، وعدّي للعشرة، ثم بدّلي القدمين، أعيدي هذا التمرين خمس مرات.

2

قفي على قدمك
اليسرى، وارفعي قدمك
اليمنى وحرّكي كاحلك باتجاه
عقارب الساعة وعكسها ،
ثم كرّري التمرين بالكاحل
المقابل.

نصائح لصحّتك:

الملحُ مفيد، ولكن ....

يساعد الملح الجسم على الاحتفاظ بضغط السوائل حول خلايا الجسم عند درجة معيّنة، ويُعتبر الملح من عوامل زيادة الوزن، لذا يُنصح الراغبون في إنقاص أوزانهم بالإقلال من تناوله بصورة مباشرة، كما يتوجّب على المصابين بأمراض الكلى أن يمتنعوا عن تناول الملح بشكلٍ كامل.

أساور وأفكار

نوافذ نوافذ

إنّه سوار النوافذ الملوّنة، وهو عبارة عن مربّعات من الخرز الأسطواني ...... هيّا نصنعه سويّاً.

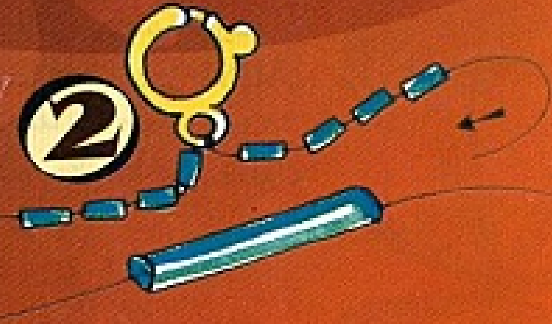
سنحتاج إلى :

ست عشرة خرزة صغيرة، مجموعة من الخرز الأسطواني الملوّن بلونين، خيط متين، قفل.

خطوات العمل:

1

نثبّت القفل بربطه في منتصف الخيط، ثم ندخل في كلّ طرف أربع خرزات.



الآن نُدخل أحد طرفي الخيط في أحد ثقبي الخرزة الأسطوانية، والطرف الآخر للخيط في الثقب الثاني للاسطوانة، أي باتجاهٍ معاكسٍ للخيط الأول.

3

نشدُّ طرفي الخيط بلطف.

4

نُدخل في كلِّ طرف من طرفي الخيط خرزة أسطوانية.

5

ثم نُدخل طرفي الخيط في خرزة واحدة من ثقبيها كما فعلنا في المرحلة الثانية، وهكذا نكون قد حصلنا على مربع واحد، نكرّر المراحل السابقة إلى أن يصبح طول السوار مساوياً لمعصمك أو أكبر بقليل.

6

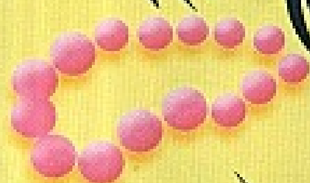
في النهاية نُدخل في كلّ طرف أربع خرزات ونثبّت النصف الثاني للقفل في نهاية السوار.



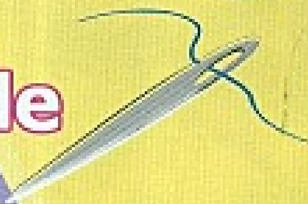
English

Some words for little kids, the next letter is "N"

Necklace

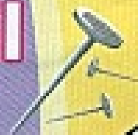


Needle



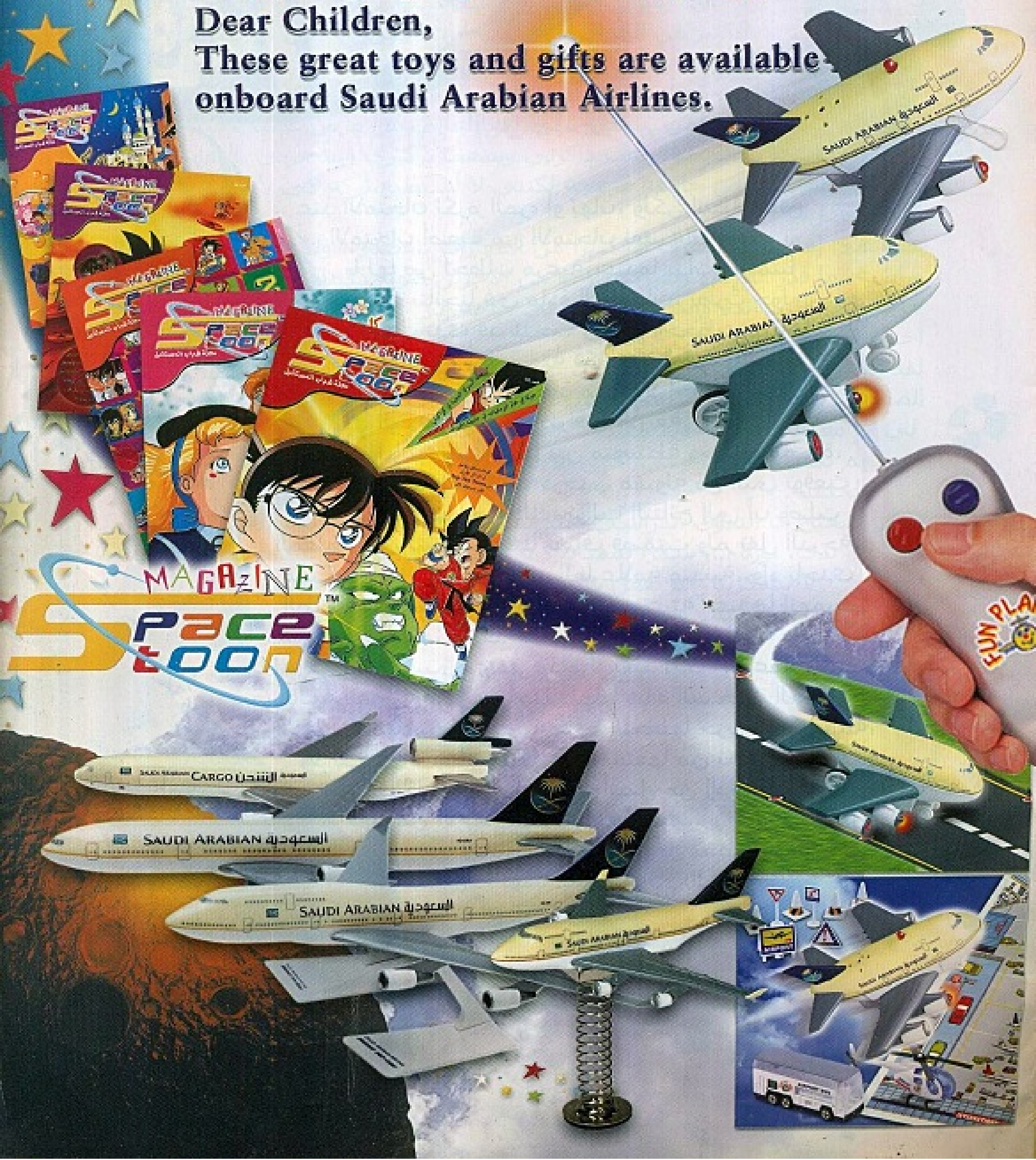
Nine 9

Nail



أعزائي الصغار

يسر الخطوط الجوية العربية السعودية أن توفر لكم اختياراتكم من هدايا الأطفال على متن اسطولها



باقة الصباح

الأخلاق أولاً وأخيراً

عند الامتحان يُكرم المرء أو يُهان، ولكن انتظار نتائج الامتحان أصعب من الامتحان نفسه!!

يا لها من لحظات مرعبة، عندما بدأت معلمتنا بقراءة نتائجنا في مادة الرياضيات، نظرتُ حولي فوجدت ندى قد شحب وجهها وجحظت عيناها من القلق، أمّا سميّة فكانت تهزُّ قدمها بشكل عصبي، وتهزُّ المقعد معها ولا أخفيكم القول أنَّ الخوف قد جمّد أطرافي الأربعة.

تباينت النتائج ما بين متوسطة وجيدة وممتازة، والحمد لله لقد كانت درجتي مقبولة مع أنني توقعت أن تكون أفضل من ذلك، توالت النتائج إلى أن وصلت المعلمة إلى نتيجة زميلتنا عفاف فصمتت ولم تقل الدرجة، مسكينة مثل كل مرّة لا بد أنها علامة متدنية، وإذ بإحدى الطالبات تهمس ساخرة: "يا لها من غبيّة" عندها انهمرت دموع عفاف بصمت، لقد جرحت مشاعرها بفظاظة وقسوة.

يا له من تصرّف سيّء ونقد هدّام لا يفيد أحداً. إنَّ عفاف فتاة مسالمة انعزالية لا تؤذي أحداً فلماذا هذه السخرية الجارحة؟ من المؤكد أنَّ علامتها المتدنية كافية لتجعلها حزينة ومتشائمة، ولا بد من أن هناك ظرفاً خاصاً يمنعها من تحصيل درجات أكثر، فالكل يتمنى أن يكون أفضل من الآخرين.

فهل من الأخلاق إهانتها بهذا الشكل المؤلم كل مرّة بدل أن نشجعها ونحاول مساعدتها عل تخطي هذه الأزمة لتحسين مستواها بهذه المادة وباقي المواد.

رنّ جرس الفرصة، نزلت الفتيات إلى الباحة وبقيت عفاف في الصف خجولة مكتئبة.

لقد أحزنتني حالتها فقررت أنا وندى أن نتحدث معها لنخفف حزنها.

ماذا بعد يا عفاف ؟ ليست هذه نهاية العالم، هوّني عليك فلدينا بعد الكثير من المذاكرات والامتحانات، ومن الممكن أن تتحسن محصّلتك في كل المواد.

أنا لا أحب أن أتكلم عن مشكلتي التي لا يعرفها الكثيرون ولكن لا بد من الكلام، لقد ضقتُ ذرعاً ممن يسخرو منّي، فأنا أعاني من مرض عصبي منذ صغري وأستخدم الدواء بشكلٍ دائمٍ ممّا يتعب ذاكرتي ويضعف تركيزي ويشعرني بالنعاس.

ولهذا الدواء أعراض جانبيّة مزعجة لكنني لا أستطيع تركه كي لا تسوء حالتي فوضعي الآن أفضل.

هذه هي إمكانياتي، أعرف أن كثيراً من المهارات تنقصني، ولكنني متصالحة مع ذاتي وراضية بما قدّر الله لي ولغيري وأرجو من الآخرين قبولي كما أنا وتفهم وضعي لأنني في حاجة إلى المساندة والدعم ولست في حاجة إلى الشفقة أو السخرية، ولقد تعلّمتُ أن أحترم نفسي وأحترم من حولي.

لقد فاجأتني يا عفاف!! فكلامك يدلُّ على خلُقٍ رفيع وإيمان صادق وتقدير للذات، حقاً إنّ الصعوبات تصقل تجربة الإنسان وتزيده حكمة، عفاف إنك تستحقين كل الاحترام، لقد تبيّن لي أنّ معنوياتك عالية ونفسيّتك سليمة وروحك نقية أكثر بكثير من الذين ينتقدون من حولهم بسطحية وبلا وعي، فمن الأجدى لهؤلاء البحث عن حل لمشكلاتهم النفسية والخُلقية.

صحيح أن التفوّق الدراسي مطلوب ولكن الأخلاق والأدب والضمير أهم وأولى .

ندى، نورة .... شكراً لمشاعركما النبيلة، لقد ارتحتُ عندما بحتُ بسرّي لكما....

لا تشكرينا، لم نفعل شيئاً بعد، ولكن ما رأيك أن تدرسي معي فخالتي مدرّسة رياضيات وغالباً ما تشرف على دراستي، سأطلب منها المساعدة لتحسين مستواك.

شكراً يا ندى سأستأذن أهلي وأبدأ في أقرب فرصة، وسأحاول النجاح من جديد لعلّني أنجح في نهاية السنة.

إنّ من عنده هذا الإيمان الصادق سينجح في النهاية.

إن شاء الله ستنجحين.

نورة الأمورة

الأبوة عند الحيوان

الذئب

هل زرتم يوماً البراري الواسعة أو الغابات الكبيرة ورأيتم ذئباً؟



حياةٌ في قطعان:
تعيشُ الذئاب في جماعات أسريّة تسمّى قطعان، ويتكوّن القطيع من 8 ذئاب، وتبقى أفراد القطيع مع بعضها البعض وذلك لوجود عاطفة قويّة تجمع بينهم.

العادات:
لكلّ قطيع من الذئاب نظام اجتماعي يُسمّى تدرُّج السيادة، فتُسمّى الذئاب المرتفعة المكانة (المسيطرة) وهي تهيمن على الذئاب الأدنى منها التي تُعرف (بالذئاب التابعة). ويعيش القطيع في مساحة محدّدة تُسمّى مقاطعة.

الصغار:
تتزاوج الذئاب خلال فصل الشتاء، وتحمل الأنثى صغارها مدّة 56 يوماً تقريباً، ثم تلد ما بين 1 و 11 جرواً في مكان آمن اسمه العرين، وقد يكون هذا العرين في كهف أو جذع خشبي مجوّف أو مكان مهجور لأحد القنادس أو تحت الأرض، ذلك لأنَّ الأم تبحث دائماً عن مكان آمن لحماية صغارها من الأعداء.
تزن جراء الذئب تقريباً نصف كيلو غرام عند الولادة، وتكون عمياء وصماء وعاجزة عن الحركة، وتعتمد على أمها في كلّ شيء تقريباً.



وتتغذّى الصغار في بداية حياتها على لبن الأم، وعندما تبلغ من العمر 3 أسابيع تبدأ بأكل اللحوم التي تمدُّها الأم بها، حيث تلعق الصغار فم الأم حينئذ تلفظ الأم ما أكلته من لحوم فتأكله الجراء، وعندما تبلغ الجراء شهرين من العمر تنتقل إلى منطقة مكشوفة تُسمّى موقع الالتقاء، حيث تبقى هناك خلال الصيف بينما الذئاب المكتملة النمو تقوم بالصيد، وتحضر لها الغذاء، وفي الخريف تبدأ الجراء والذئاب المكتملة النمو بالصيد معاً حيث تتدرّب الجراء على مهارات الصيد بعراك بعضها مع بعض.

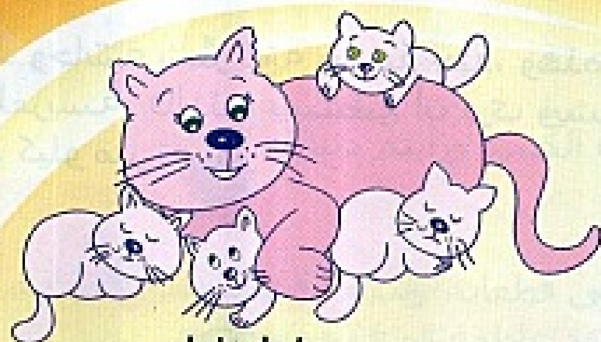
للذئب بصرٌ حادٌّ وحاسّة شمٍّ قويّة وسمعٌ جيّد، وهذه الحواس الثلاث تساعد على تحديد أماكن وجود الفريسة، فالذئب يستطيع أن يرى ويشم رائحتها من مسافة 2 كيلو متر تقريباً.

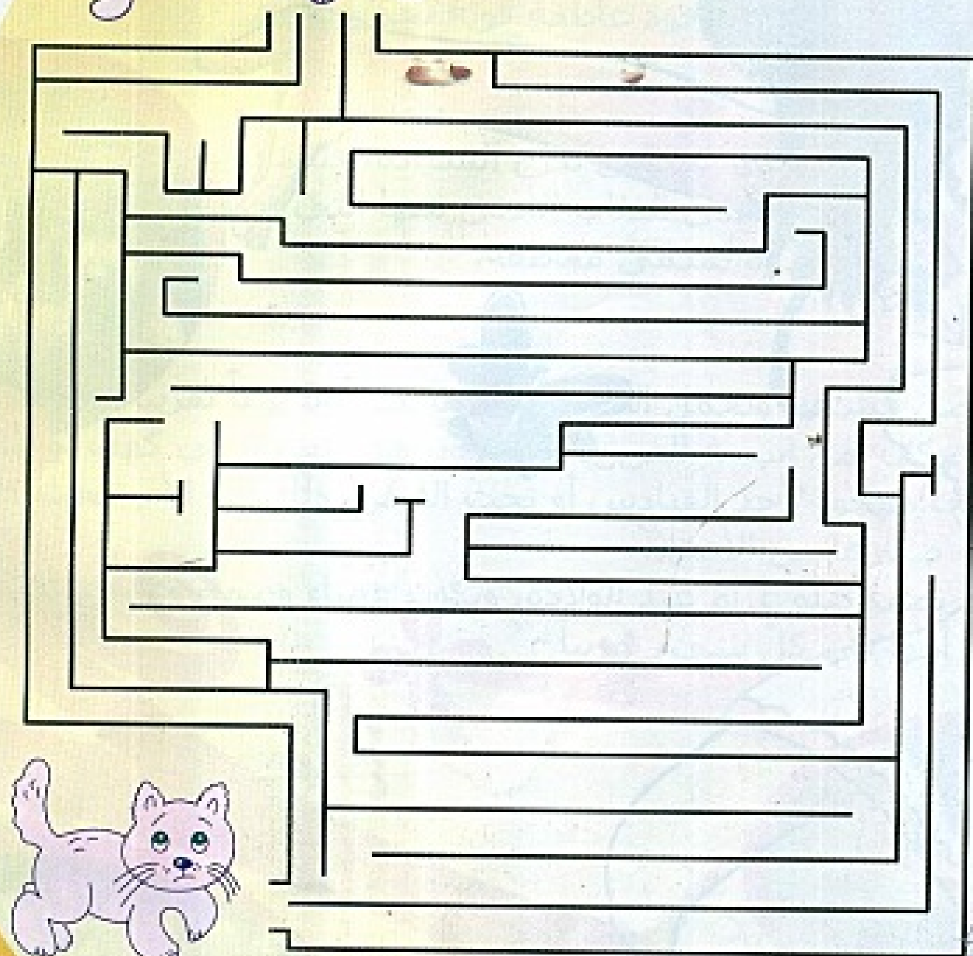


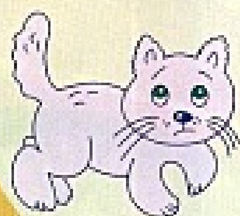


متاهة

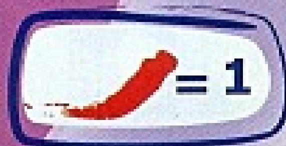
ضاعت هذه القطة المسكينة
عن أمها وإخوتها، هل تستطيعين
مساعدتها كي تصل إليهم ؟

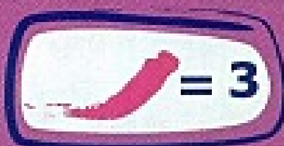


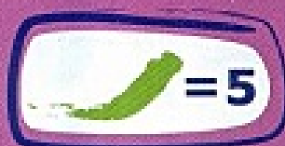


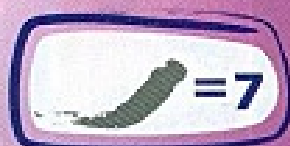


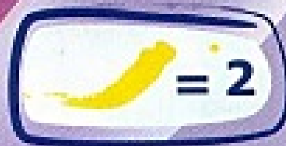
هيّا نلوّن بمساعدة الأرقام .

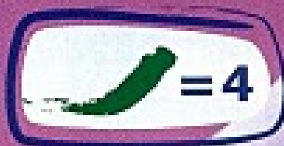


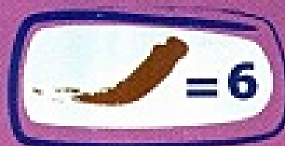


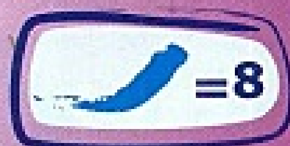












قصة بنت أمُ جدة

ذكريات فتاة (2)

حرية بلا قيود، حرية مسؤولة،
الحرية الشخصية والاستقلال وغيرها من الكلمات
المزركشة ....

لم ألبث أن أسمع هذه الكلمات حتى تراءت في مخيلتي ألوان الطفولة وأهازيج العيد وعنفوان الشباب لتمتزج الألوان لوناً تلو الآخر، فكل لون كان له مضمار مهم في حياتي، وما تزال الألوان تمتزج وتتخابط مع بعضها البعض في تلك الذاكرة التي على ما يبدو بدأت تقترب مني لتجعل من عقلي مكاناً دافئاً لفكرة قديمة كانت تزعجني عندما كنت فتاة يافعة لتكتمل تلك الصورة على جدار ذاكرتي وتكسر حاجز النسيان الهش.

صورة جدتي وهي تجلس على ذلك الكرسي الهزاز الذي كان بمثابة الصديق المؤنس،لها تضعه إلى جانب مدفأة الحطب في الشتاء وتبقى تهزه إلى أن تغفو عليه في آخر الليل، كانت جدتي امرأة قديرة وحكيمة وذكية،حيث إنني لم أدرك ذلك إلا عندما كبرت واستعدت كلماتها لتظهر لي بأنها الصواب بعينه.كان ذلك عندما قررت يومها الاستقلال بشخصيتي ، فبدأت أتناول الطعام وحدي وأجلس طيلة الوقت في غرفتي أمام شاشة الكمبيوتر مستعملة الإنترنت ، وأبقى وقتاً طويلاً خارج المنزل برفقة صديقاتي حيث نلتقي كل يوم لنذهب تارة إلى السوق وتارة نجتمع في منزل إحداهن نتسامر ونمضي وقتاً في تداول الأحاديث المتنوعة، فقد نويت أن أفصل حياتي وشخصيتي و جميع نشاطاتي تماماً عن باقي أفراد أسرتي.

بدأ الأمر يزعج أهلي جداً ولكنني للأسف لم أكن أكترث لكلماتهم اللاذعة وانتقاداتهم الحادة فالأمر الأكثر إزعاجاً بالنسبة لهم كان أنني أودُّ الحرية بكل ما فيها، أودُّ الحرية بالمعنى الكامل لها، لا أحد يصدق أنني في تلك اللحظات كنت أتمنى لو أنني أستطيع الدراسة متى أشاء والخروج حيثما أريد ،إذ قلما كنت أتمكن من الدراسة في الوقت الذي يحلو لي فكانت أمي دوماً توجه لي التأنيبات للتوجه إلى غرفتي والالتفات إلى دراستي، لا أخفي عليكم، فعندما كنت أتصرّف بحرّيتي وبدون أن أترك الفرصة لأحد في التدخل بأموري، أحس بأنني خجلة من نفسي نوعاً ما ، لا أدري لماذا ؟
مع أنني كنت مقتنعة جداً بالحرية الكاملة المطلقة.

ففي ذات يوم عدت من مدرستي ظهراً وبعد أن تناولت طعامي وقمت بكل أعمالي، صعدت إلى غرفتي وأدرتُ المذياع بصوت عالٍ، وبدأت بالاستمتاع بالموسيقى إلى أن انزعج أهلي و الجيران من الصوت الصاخب، فصعد والدي وبدأ طرق باب الغرفة ولكن صوت المذياع العالي لم يمكّنني من سماع طـرق الباب، إلى أن أحسَسْتُ بأن الباب يكاد ينكسر، فتحت الباب فوجدت أبي ، نظرت إلى وجهه فرأيت شرار الغضب تخرج من عينيه وهو يصرخ ويقول: احترمي حرية الآخرين في الراحة والنوم، هيّا أوقفي ذلك المذياع المسكين فأنت لم تحسني استعماله، فجأة ملأني الحزن واغرورقت عيناي بالدموع وأحسَسْتُ بالذنب الكبير يكاد يقتلني وبأنني أختنق شيئاً فشيئاً إلى أن انفجرت بالبكاء، ولكن جدتي الحبيبة ضمّتني إلى صدرها الذي يملأ الدنيا حناناً ودفئاً وبدأت بتهدئتي ومواساتي، رفعت رأسي ونظرت إلى عينيها الجميلتين وسألتها : لمــاذا لا أحـد يفهم أنني أحب الحرية يا جـدتي وأحــب الاستقلال في تصرفاتي ؟

ابتسمت جدتي وقالت: إن الحرية يا ابنتي لا تعني الاستقلال عن الآخرين في كل شيء ولا تعني إزعاجهم بذريعة أننا نمارس حريتنا الكاملة، فالحرية مسؤولية، فعندما يتصرّف الإنسان بحريته فهو مسؤول أمام أفراد المجتمع عن أعماله وأفعاله، كما يجب عليك معرفة أنَّ حرّيتك تبدأ عندما تنتهي حرية الآخرين، فأنتِ تعيشينَ ضمن مجتمع صغير وهو أسرتك ومجتمع كبير ينطلق من اللحظة التي تخرجين فيها من منزلك وعليك مراعاة مشاعر هذا المجتمع في ممارسة حريتك المطلقة دون إزعاجهم أو ازعاج نفسك فأنتِ تستطيعين الاستماع إلى المذياع بحريتك ومتى تشائين ولكن دون إزعاج الجيران وأفراد أسرتك بصوته العالي الصاخب، أليس كذلك؟

فالحرية يا ابنتي مسؤولية والتزام وقيود وهمية تربطك بالمجتمع التي تعيشين في وسطه ضمن عادات وتقاليد وأعراف وعقيدة.

فجأة همست صديقتي التي كانت تجلس جانبي في مدرج الجامعة باسمي فأحسستُ بأنني رحلت بذاكرتي بعيداً جداً دون الانتباه إلى المحاضرة التـي كانـت بعنـوان حرية مسؤولة ومقيّدة.

فلة و الأقزام





ساهمَ الجميعُ بالإضافة إلى الصيّاد جبر في إنقاذ فلّة لكنّ زوجة أبيها لن تسكتَ على فشلها، وها هم قد وصلوا إلى إحدى القرى بعد أن نجحوا في الفرار.













سأحفظ سرّكم فلا تهتمّوا، وأهلاً وسهلاً بكم جميعاً.

يبدو أنها ستمطر ، مساكين هؤلاء الأطفال لا مكان يؤويهم.

لقد شعرنا بالملل فأتينا إليك سيّدة لمياء.

نعم سنتولّى أنا والسيّد جبر بناء كوخٍ للأطفال ، نستطيع ذلك.

ماذا تقولين؟

أليس هذا هو الصيّاد جبر؟!

علينا أن نخبر سيّدتنا فوراً.


سيّدتي، لقد رأينا الصيّاد جبر ومعه فلّة في الغابة، هل تأمرين باعتقالهم؟


إذاً فلّة معه!! لا فلديّ خطّة أفضل.


أيتها الصغيرة... لمَ لا تلعبين مع باقي الأولاد؟ ما اسمك؟


اسمي راما، جئنا من قريةٍ بعيدةٍ ووالداي توفّيا في الحرب.


من الآن لن تكوني وحيدةً وستنضمّين إلينا.


هذا رائع!! سيصبح لدينا صديقة جديدة.


كم نضجتِ وكبرتِ يا ابنتي، فقد كنتِ صغيرةً عندما طردتني خالتك.
أشكركِ على كلّ شيءٍ يا لمياء.


أنا اسمي لامع وأعتقد أننا سنلتقي كثيراً، ما اسمكِ أنتِ؟
اسمي فلّة.


لمياء، إنّ قزّوم وغضبان يريدان أن يودّعاكِ قبل أن يذهبا إلى الغابة .
وفّقكم الله، سأشتاق إليكما.


لكنّنا اتفقنا مع فلّة على أمر، وستعود إليك بهدية.









تُرى إلى أين ذهبت فلّة وراما؟ تابعوا معنا الأحداث في العدد القادم.

جنات الفردوس

أسماء بنت عُميس

ما إن سرت نسمات الإسلام الزكيّة بمكة حتى أقبلت أسماء بنت عُميس بن معد الخثعمية وأسلمت بصحبة زوجها ليأخذا مكانهما بين السابقين الذين أسهموا أعظم إسهام في سبيل إعزاز دين الله عزّ وجل.

هجرتها:

تلقّت أسماء وزوجها جعفر بن أبي طالب رضي الله عنهما نصيبهما من الأذى والاضطهاد في مكة، عندها هاجرا مع عددٍ من نساء الصحابة في رفقة أزواجهن إلى الحبشة، وهناك كانت أسماء خير عونٍ لزوجها على المضيّ في سبيل نشر الإسلام.

مهاجرة الهجرتين:

قال لها النبي صلى الله عليه وسلّم: (للناس هجرةٌ واحدة ولكم هجرتان).
وقد كانت هجرتها الثانية إلى المدينة المنورة، وفي غزوة مؤتة استشهد زوجها فاعتصمت بالصبر، فالصابرون يوفّون أجورهم بغير حساب.
تزوّجت أسماء رضي الله عنها بعد انقضاء عدّتها من أبي بكر الصديق واصطحبها معه في حجة الوداع، وبقيت عنده إلى أن مات،ثم تزوّجها عليّ بن أبي طالب رضي الله عنه.

مكانتها وفضلها:

كانت أسماء بنت عميس من السابقات المهاجرات، ولقد اشتهرت بتأويل الرؤيا، كما روت عن النبي صلي الله عليه وسلم ستين حديثاً، من بينها (عن عبد الله بن جعفر قال : علّمتني أمي أسماء بنت عميس شيئاً أمرها رسول الله صلي الله عليه وسلم أن تقوله عند الكرب، أو في الكرب: الله ربي لا أشرك به شيئاً).
توفّيت أسماء رضي الله عنها في سنة (40) للهجرة، وبعضهم قال في سنة (60) للهجرة بعد أن تركت لنا سيرتها العطرة، فقد كانت من أنجب النساء وأكرمهن أزواجاً وأنفذهن في دين الله عزّ وجل.

صنارة تصنع العجائب



غرزة ذات اللفتين



غرز الكروشيه تساعدنا على تصميم قطع مميّزة ومتنوّعة، ولذلك نقوم بتوضيح طرق تنفيذها لنحصل في النهاية على كمية كبيرة من الغرز تساعدنا على تصميم ما نريد من القطع وبأشكال متنوعة.



المطلوب

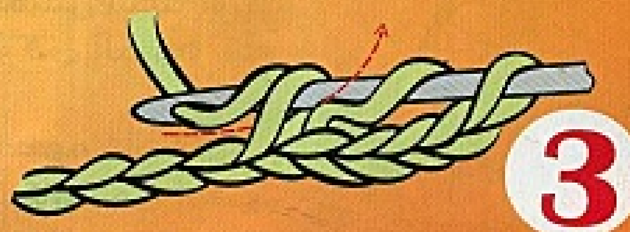
1. خيط صوف.
2. صنارة واحدة تناسب سماكة خيط الصوف.

خطوات العمل

قومي بحياكة عشر غرز سلسال، والرسم (1) يوضح طريقة حياكة غرز السلسال.



الآن قومي بحياكة أربع غرز للارتفاع ولفّي الخيط على الصنارة لفّتين.



أدخلي الصنارة في حلقة السلسال الأولى بعد غرز الارتفاع.



قومي بلفّ الخيط على الصنارة مرّة واحدة ومرّري الخيط بين حلقتين.

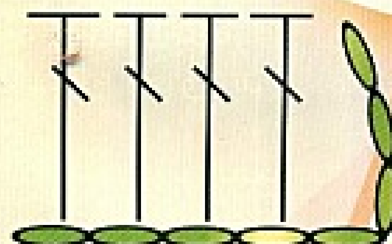


ومرّة أخرى لفّي الخيط ومرّريه بين حلقتين حتى تنتهي الغرزة.



ذات اللفة وذات اللفتين وذات الثلاث لفات غرز يشبه بعضها البعض بمراحل حياكتها، لكنها تختلف بعدد اللفات على الصنارة.

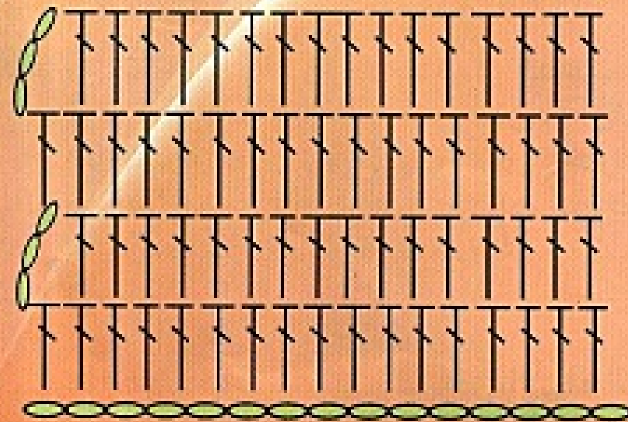
الرسم (7) يوضح رموز غرزتي ذات اللفتين في المجلات المتخصّصة بأشغال الكروشيه.



7

لاحظي الشكل (8) الذي يوضّح مخطط العمل على مربع من غرزة ذات اللفتين، ولاحظي غرز السلسال في أول كل دور.

8



أزياء خالدة

زيّ مغربي

كنت سعيدةً عندما قرّرتُ الذهاب مع صديقاتي لحضور عرضٍ للأزياء التراثيّة للمغرب العربي، حيث كان العرض مقسّماً إلى أربعة أيام لتضم أزياء (المغرب، الجزائر، تونس، ليبيا)، واليوم كان موعدنا مع الزيّ التراثي المغربي....
أتحبّين الذهاب معنا؟
انقسمت الأزياء المغربيّة النسائية إلى قسمين: الأول هو الملابس الملتحفة أي غير المخيطة، وهي تعتمد على تشكيل القماش على الجسم مباشرةً، ومنها (الحايك) الذي يُرتدى فوق أحد الأردية المخيطة، وطوله يصل إلى الأقدام، والقماش يلعب دوراً مهمّاً في تشكيل هذا الرداء، إذ يحتاج إلى عناية خاصّة ودقّة في طريقة لفّه.
أمّا القسم الثاني فهو الملابس المخيطة ومنها (الجلابا) وهو مثل الجلباب،حيث ينسدل إلى الأقدام، وله فتحة مستديرة عند الرقبة ويُرتدى معه غطاء للوجه، فلا يظهر من المرأة سوى عيناها، و (القفطان) رداءٌ طويل متوسّط الاتساع مفتوحٌ من الأمام، وأكمامه واسعة ومزخرفة.
أمّا الأحزمة فقد استخدمتها المرأة المغربيّة لتضمّ الملابس غير المخيطة، وقد تعدّدت أشكالها، فمنها ما هو من الأقمشة ومنها المجدول والمصنوع من المعادن، وكانت تضع على رأسها قطعة قماش قطنية مثلّثة الشكل بحيث تكون قاعدة المثلث عند الجبين وتُربط من الخلف وتُلفّ إلى الأمام وتربط عند الجبين أيضاً. أما القبّعات فقد صُنعت من القش أو سعف النخيل.

التزيين والحلي:

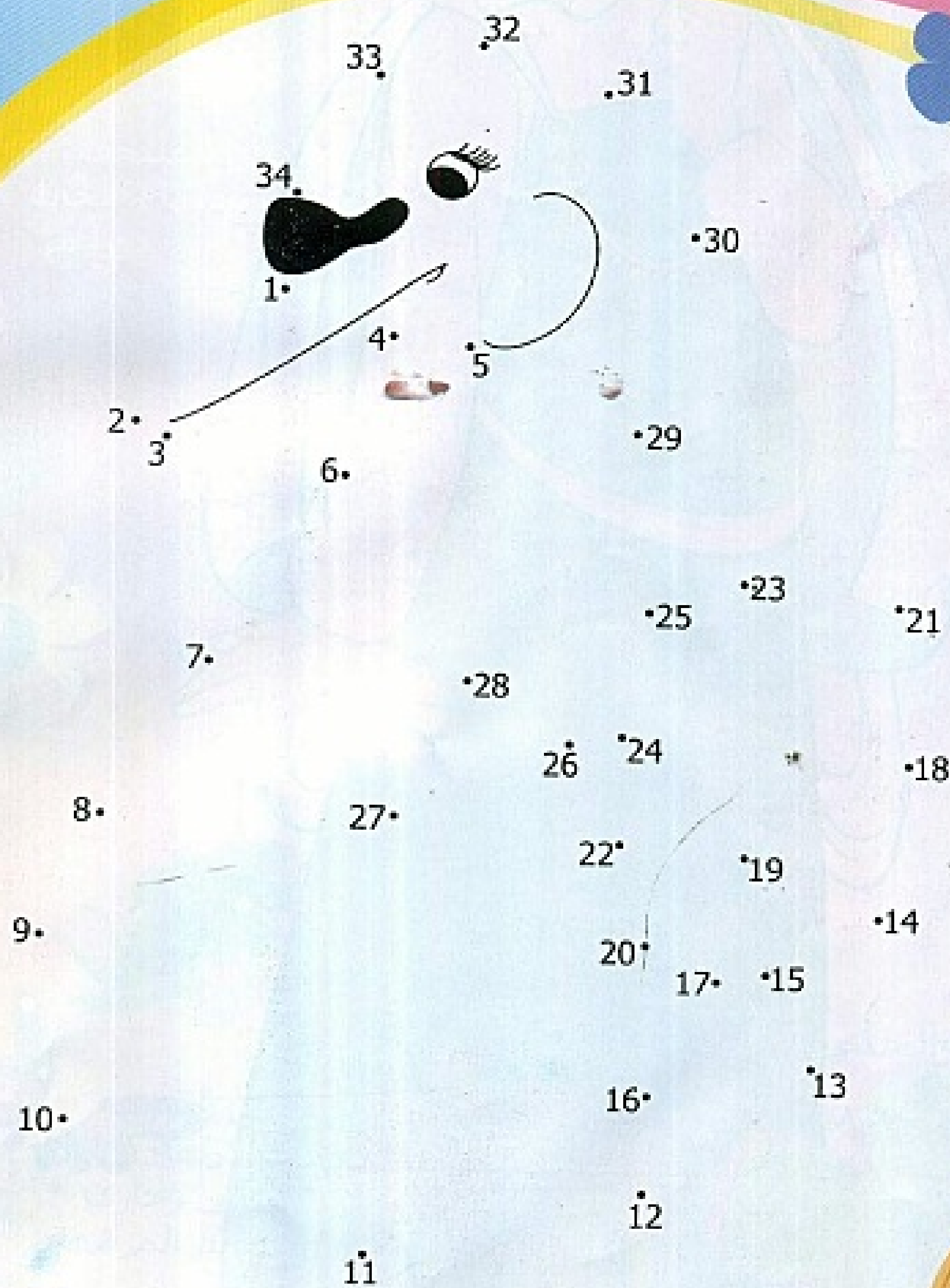
تزيّنت المرأة المغربيّة بالحنّاء، وتحلّت بالجواهر والسلاسل الذهبيّة.
(التاج) يوضع على الرأس، وهو مرتفع ومطعّم بالأحجار الكريمة واللؤلؤ.
(الدلايات) تُعلّق في العقد وتكون كبيرة الحجم وتحتوي على زخارف بأشكال هندسيّة، كما تحلّت أيضاً بالأساور والأقراط والخواتم المرصّعة بالجواهر الملوّنة، وبحليٍّ تنمُّ عن رقيّ ذوق المرأة المغربيّة.
لقد انتهى العرضُ اليوم، هل أعجبك؟

ما رأيكِ أن تذهبي معنا في المرّة القادمة لنشاهد عروض الأزياء الجزائريّة؟



تسالي

مارأيكِ أن نصل بين الأرقام
لنعرف الصورة التي تخفيها؟



هل تستطيعين
مساعدتي على معرفة
أيُّ بيتٍ من هذه البيوت
التُقطت له هذه الصورة .





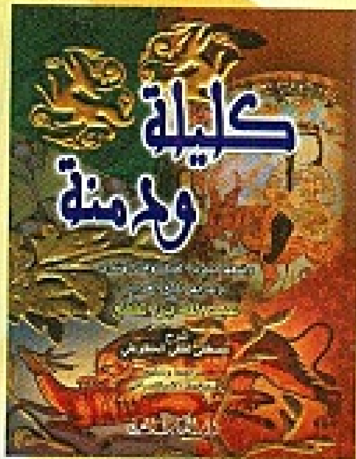








منوعات ثقافية



كليلة ودمنة

هل سمعتِ يوماً أنّ العِبَر تؤخذ من الحيوانات..!!؟
نعم ، ها هي تتكلّم مع بعضها البعض وتقصُّ الحكايا وتصوّر لنا مشاهد كثيرة من الحياة نتعلّم من خلالها ونستمتع...

هذا ما ترجمه لنا (عبد الله بن المقفع) في كتاب كليلة ودمنة الذي يتألف من مجموعة من القصص ترجمها عن الفارسية إلى اللغة العربية وهي هندية الأصل.
أما ابن المقفع فاسمه: عبد الله بن المبارك، ولد سنة 106هـ في بلاد الفرس، وكان أبوه قد تولّى الخراج للحجاج بن يوسف الثقفي أيام إمارته على العراق، فمدّ يده إلى أموال السلطان فضربه الحجاج ضرباً موجعاً حتى تقفّعت يده فسُمّي بالمقفّع...

درس ابن المقفع الثقافة الفارسية وعرف الكثير عن آداب الهند، ثم انتقل إلى البصرة فتشرّب اللغة العربية ... كان واسع الثقافة فصيح اللسان، ذا أخلاق كريمة... له الكثير من الآثار الأدبية التي تتحدث عن تاريخ ملوك الفرس وعاداتهم ونظمهم، ولكنّ الكتاب الذي بين أيدينا اليوم هو من أشهر كتاباته على الإطلاق، فهو كتاب في إصلاح الأخلاق وتهذيب النفوس، وضعه فيلسوف هندي اسمه بيدبا منذ 21 قرناً لملك من ملوك الهند اسمه دبشليم، ويحتوي الكتاب على موضوعات في ما يحتاجه الناس في معاملاتهم كوجوب الابتعاد عن سماع كلام الواشي والنمّام

وسوء خاتمة الأشرار ومنافع الأصحاب ومضارّ العجلة والإهمال وفائدة العزم والحزم .
سمّاه كليلة ودمنة وهما أخوان من بنات آوى، حيث إنّ دمنة يسعى بالفتنة بين الأسد والثور الصديقان ليفسد بينهما دون الاستماع إلى أخيه كليلة، فكان دمنة مثال الداهية المحتال الحسود الطمّاع بينما كليلة مثال المخلص الوفي للأصحاب ..

تُرجم هذا الكتاب إلى معظم لغات العالم، فهو من أهمّ كتب التراث الإنساني التي يُستفاد منها في أيّ زمان ومكان .. والرواية بلسان الحيوان تمنح الكتاب جاذبيّته وتستميل المستمع للمتابعة ....



شمس قمر نجوم



الكوكبان الأقرب إلى الشمس

وصلت الآن مركبتنا الفضائية إلى أقرب كوكبين من الشمس، وهما أول كوكبين من مجموعتنا الشمسيّة.

عُطارد:

أقرب الكواكب السيّارة إلى الشمس، وهو كرة صخريّة مغطّاة بالفوهات، ويشبه قمرنا كثيراً، فهو صغير الحجم، أي يمكن أن تستوعب الأرض في داخلها اثنين ونصف من حجمه، وهو يدور حول الشمس وحول نفسه ببطء.

حارٌّ نهاراً باردٌ ليلاً:

عُطارد كوكبٌ حارٌّ جداً بسبب قربه من الشمس، فقد تصل درجة حرارته نهاراً إلى أكثر من 400 درجة سيليسيوس، وفي الليل تنخفض إلى 170 درجة تحت الصفر.

الزُهرة:

ثاني الكواكب قرباً من الشمس، وأقرب الكواكب من الأرض، وحجمه مساوٍ لحجم الأرض تقريباً، وهو أكثر كواكب المجموعة الشمسية حرارةً لأنّه محاط بغلافٍ جوّي من سحبٍ غازيّة وسامّة.

أجواءٌ مرعبة:

هيّا نتخيّل أنّنا على سطح كوكب الزُهرة، السماء برتقاليّة اللون، البرق يومض عشرين مرّة في الدقيقة، ودوي الرعد مخيف، بدأت الأمطار الحمضيّة بالسقوط، لكنّنا بالتأكيد لن نستطيع العيش هناك لأنّ درجة حرارته تصهر الرصاص.

دورانٌ عكسي:

يدور كوكب الزُهرة من الشرق إلى الغرب، أي عكس اتجاه دوران الكواكب الأخرى كلّها، وهذا يعني أنّ الشمس تشرق من الغرب وتغرب من الشرق.

جبالٌ شاهقة:

توجد إحدى السلاسل الجبليّة الشاهقة في مجموعتنا الشمسية على كوكب الزُهرة، وتُسمى (مكسويل مونتس) حيث يزيد ارتفاعها 2كم عن أعلى قمّة على سطح الأرض.

عُطارد:

طول يومه: 59 يوماً أرضيّاً.
طول سنته: 88 يوماً أرضيّاً.
عدد أقماره: ليس له أقمار.

الزُهرة:

طول يومه: 243 يوماً أرضيّاً.
طول سنته: 225 يوماً أرضيّاً.
عدد أقماره: ليس له أقمار.



أطباق زمردة الطائرة

اسمي: أقراص البطاطا الشهيّة.

الكمية تكفي لـ: أربعة أشخاص.
مدّة تحضيري: ساعة واحدة.

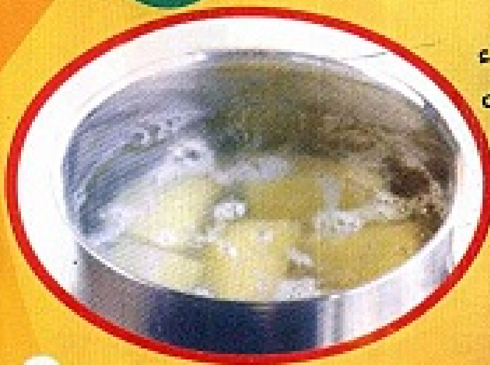
أنا طبق لذيذ ومفيد وسهل التحضير، من مكوّناتي البقدونس، والبقدونس غذاءٌ منشّط للذاكرة، كما أنه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يفوق الليمون في ذلك، ويحتوي أيضاً على فيتامين (A) المفيد للبصر.

أحتاج إلى:

250غ من البطاطا، 350غ من سمك التونة، ملعقتين من الخردل، بصلة متوسطة الحجم، أربع ملاعق من البقدونس المفروم، زيت للقلي، بيضتين، 150غ من الكعك، 90غ من الطحين، ملح، فلفل.

طريقة تحضيري:

1



ضعي البطاطا في وعاء مملوء بالماء وأضيفي إليه قليلاً من الملح وارفعيه على النار مدّة 15 دقيقة.

2



ارفعي الوعاء عن النار وصبّي عليه ماءً بارداً ثم أخرجي البطاطا وقشّريها واهرسيها.



3

أضيفي إليها سمك التونة والخردل
والبصل والبقدونس واخلطيهم جيداً.



4



اصنعي من الخليط عدّة
أقراص وضعيها في طبق
ثم غطيها بورق بلاستيكي
وضعيها في مكانٍ بارد مدّة
30دقيقة.

5



اكسري البيضتين في وعاءٍ
واخفقيهما، ثم غطسي كلّ
قرص من أقراص البطاطا في
الطحين ثم في البيض ثم في
الكعك.

6



اقلي الأقراص في الزيت وإلى أن يصبح لونها
ذهبيا، ضعيها على مناديل ورقية مدّة خمس
دقائق، ثم ضعيها في طبق التقديم.

آخر لمسة

أكل الأفلام

التماسيح عادةً تأكل اللحوم، لكن هناك نوعاً جديداً لا يأكل سوى الأفلام....... هل تعلمون أين يعيش هذا النوع؟ فقط في غرفتي.

الأدوات المطلوبة

ورق مقوّى، ورق جرائد، طبق طعام، شريط لاصق، ألوان مائية، مناديل ورقيّة، غراء، مقص، فرشاة تلوين، قلم حبر.

ابدئي بالعمل:

ضعي طبق الطعام فوق الورق المقوّى وحدّديه بمساعدة القلم، ثم قصّي الدائرة التي ظهرت على الورق بوساطة المقص.

ارسمي خطاً من حافة الدائرة إلى مركزها، أي نصف قطر الدائرة، ثم قصّيه ولفّي الدائرة بشكلٍ هرمي وألصقيها بالشريط اللاصق، ثم اصنعي ثقباً في رأس الهرم بوساطة ذيل الفرشاة.

قطّعي أوراق الجرائد واجعليها على شكل أربع كرات، ألصقي اثنين في أعلى الشكل الهرمي، واثنين عند القاعدة.

بلّلي المناديل الورقيّة بالغراء
وألصقيها على وجه التمساح
بأكمله.

ارسمي بالقلم عيني التمساح وأنفه وأسنانه،
ثم لوّني القسم الأعلى باللون الأخضر والأسفل
باللون الأصفر، وهكذا يكون تمساحك الخاص
جاهزاً.

لوّنيه بالألوان التي تحبّينها،
ثم استعمليه كمقلمة.

العبي مع جودي

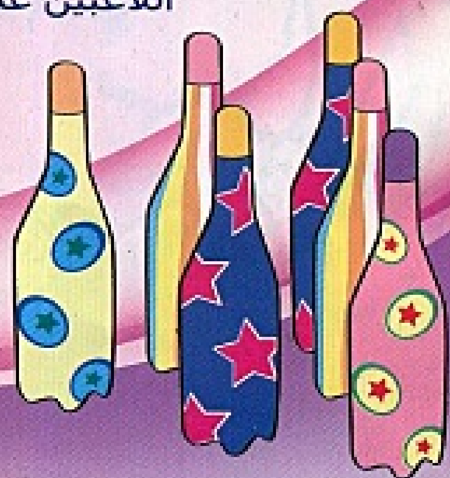
(2) ارمي الكرة

وعدتنا جودي في العدد الماضي أن تشرح لنا كيفيّة اللعب باللعبة التي حضّرتها في المرّة الماضية، وهي اليوم ستفي بوعدها......



1 بدايةً نحضر القناني الست التي صنعناها سابقاً، ثم نضعها على الأرض بشكل مثلث، أي ثلاثة صفوف، الأول يحتوي على قنينة واحدة، والثاني على اثنتين، والثالث على ثلاث.

2 نبتعد عن المثلث خمسة أمتار ونضع إشارة على الأرض لتكون بمثابة نقطة البداية، ثم يبدأ اللاعب الأول باللعب، يمسك بيده كرة المضرب ويقف على قدميه أو ركبتيه عند نقطة البداية ويرمي الكرة باتجاه القناني، ثم يسجّل باقي اللاعبين عدد القناني التي سقطت.



3 الآن جاء دور اللاعب الثاني، يعيد القناني إلى أماكنها ثم يرمي الكرة بعد وقوفه عند نقطة البداية، وأيضاً يسجل الباقون عدد القناني التي أسقطها.



وهكذا إلى أن ينتهي عدد اللاعبين، يفوز اللاعب الذي أسقط أكبر عدد ممكن من القناني.....
إنها لعبة جماعية ممتعة، أليس كذلك؟

آلة وأنامل

فنُّ الموشّحات

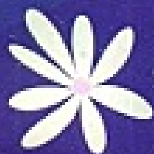


ممَّ يتآلف الموشّح ؟

يتآلف من أقفال، وأغصان، وأدوار، وخرجة.

القفل

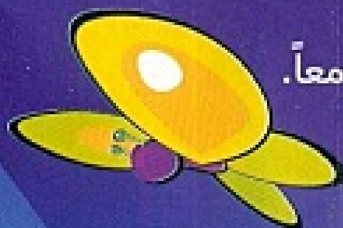
هو وحدة متكرّرة في الموشّح، يُبدأ ويُختم بها، وهي تُكرر في الموشّح المثالي أو التام ست مرّات، وفي الموشّح الأقرع خمس مرات، والموشّح الأقرع هو الذي يخلو من القفل الأول أو ما يُسمى بالمطلع.



الغصن

هو الوحدة الثانية في الموشح، وهو يلي القفل الأول (المطلع) وتأتي بالتناوب مع الأقفال، وهو مجموعة من الأجزاء أو الأشطر المتطابقة فيما بينها في الوزن وعدد الأجزاء، ولكنّها تختلف في القوافي، وأكثر ما يكون الغصن من خمسة أجزاء ما كان من جزأين.

الدور



و هو اجتماع القفل والغصن معاً.

الخرجة

و هي القفل الأخير من الموشح، و شرطها الأساسي أن تكون باللهجة العاميّة ولا يجوز أن تكون مُعربة وفصيحة.
إليكم جزء من موشح أندلسي يعبّر عن الحنين إلى الأماكن المقدّسة، حيث يبيّن لنا الوشّاح شوقه إليها وبعده عنها ...

بأرضِ طيبة معهد   شوقي إليه مجرّد
هل لي بتلك الطلول
مــن زورةٍ ومقيـل
يا قبر خيـر رسـول
متى يراك فيسعد   صبٌّ ببعدك مُكمد

القفل الأول أو المطلع هو (بأرض طيبة) أما القفل الثاني والذي يوافقه في الوزن و القافية هو (متى يراك فيسعد)، والغصن مؤلّف هنا من ثلاثة أشطر (هل لي ...) (من زورة .....) و (يا قبر خير...).

آلة الهورن:

هي آلة نفخيّة نحاسيّة لها بداية مخروطيّة وشكل شبه دائري، مجالها الصوتي ثلاثة أوكتافات ونصف، وقد نشأ الهورن الفرنسي عام 1650م وتطوّر بعد ذلك عن طريق إضافة بعض الصمّامات، ثم تمّت إضافة المفاتيح وذلك للتحكّم في المجال الصوتي و بالتالي التحكّم في العلامات الموسيقيّة، وتُستخدم آلة الهورن ضمن فرق الأوركسترا.

المزارعة الصغيرة

حدائقُ من القوارير

هل تستطيع النباتات أن تعيش في إناءٍ زجاجي ؟
نعم فالماء المتبخّر من الأوراق يسقط بشكل قطرات تروي النباتات مجدّداً.

ما رأيكِ أن تصنعي حديقتك الزجاجيّة ؟

يمكنكِ استخدام إناء كبير زجاجي مع غطاء محكم.

أنت في حاجة إلى:

نباتات صغيرة، إناء زجاجي، ملعقة، شوكة، بكرة خيوط، تربة، سماد من مخلفات النباتات، وقشر شجر للتزيين.

1- تأكدي من أنّ الإناء نظيف وجاف، ضعي التربة الجافة حتى يمتلئ ثلث الإناء، ثم استعملي بكرة الخيوط لتسوية التربة.
2-ازرعي نباتات ذات جذور صغيرة مستخدمة الملعقة والشوكة ثم زيّنيها بقشر الشجر .



3- أضيفي قليلاً من الماء ببطء كي لا يتبعثر التراب، ثم ضعي الغطاء على الإناء، وفي اليوم التالي ستجدين الجوانب ممتلئة برذاذ الماء، انزعي الغطاء واتركيه مفتوحاً حتى تزول الغشاوة، وبعد ذلك أحكمي الغطاء واتركي الإناء في مكانه.

4- ضعي حديقتك الزجاجيّة في مكان مضيء وليس مشمساً.

أنتِ اختاري:

تنمو النباتات التي تحبُّ الأماكن الرطبة بشكلٍ أفضل في حديقة القوارير، اختاري نباتات صغيرة من السرخس، لبلاب صغير، نباتات عنكبوتيّة قنّبية، أشنيات ملوّنة، البنفسج الإفريقي الذي يُزهر في مدّةٍ قصيرة، وازرعيها بهذه الطريقة..... مارأيكِ؟

إنّها ممتعة أليس كذلك؟





طبيب بلا موعد

الفيتامينات

في الأيام الغابرة وعندما اعتمد البحّارةُ على الرياح في تسيير أشرعة سفنهم كانت الرحلات تطول لعدة أسابيع، ممّا يفرض عليهم أخذ المؤن التي يمكن أن تظلّ في حالة جيدة مدةً طويلة، كاللحم المُملّح والمُدخّن والسمك المُجفّف والبقول والجبن المُملّح والكعك الجاف.

وبالرغم من وفرة هذه الأطعمة فقد كان البحارة يعانون من ضعفٍ شديد يعيقهم عن مزاولة العمل، كما كانت أنوفهم ولثّاتهم تُصاب بالنزف المجهول السبب، سُمّي هذا المرض بمرض البحّارة أو الإسقربوط .

عكف أطباء ذلك العصر على كشف لغز هذا المرض الذي تتلاشى أعراضه عند عودة البحّارة إلى البر وتناولهم الأطعمة الطازجة، عندها استنتجوا أنّ سبب هذا المرض ليس جرثومياً، بل هو نقصٌ لمواد موجودة في الخضر والفواكه الطازجة، وقد أثبت وجودها عندما زالت هذه الأعراض بعد تزويد البحّارة بعصير الليمون الحامض، فسُمّيت هذه المواد بـ VITAMINS .

ومعنى VITA باللاتينية الحياة، ومن هنا أعطيت هذا الاسم لأهميّتها في حياتنا، فبدأ الاهتمام بدراسة دورها الهام في عمليات الاستقلاب والبناء والتخزين في الجسم .

وللفيتامينات أنواع عديدة، ولكلّ واحد منها دورٌ أساسي، وهي موجودة في مختلف الأغذية، فعلى الرغم منْ وجودها في اللحم واللبن بكميّات مقبولة إلا أنّ مصدرها الأساسي هو النباتات، كما أن الجلد أيضاً ينتج VITA.D بمساعدة أشعة الشمس.

فيتامين (أ):

ويسمّيه خبراء التجميل فيتامين الجمال نظراً لأهميّته ودوره الحيوي في تجميل الجلد، فهو يعمل على نقاء البشرة وليونتها، وله فوائد أخرى ستجدينها في الجدول، وهذا الفيتامين قابل للذوبان في الدهون، ويتأثر بالهواء والضوء والحرارة، ويجب ألا تقل الكمية المتناولة يومياً عن 5000 وحدة.

فيتامين (c):

يستخدم في العديد من منتجات الاهتمام بالجلد، لأنه يساعد على تكوين الكولاجين (خيوط الجلد الداعمة) ويختلف تأثير استخدام هذا الفيتامين والمنتجات الغنيّة به من لأخر حسب الكميّة المتناولة.

إليك هذا الجدول الذي يوضّح وظائف ومصادر وأعراض نقص فيتامينات (أ، k ،e ،d ،c)

الفيتامين	أهميّته	التأثيرات والأعراض الناتجة عن قلّته	مصادره الرئيسيّة
A	ضروري للرؤية وخصوصاً ليلاً، ولنمو وتطوّر العظام وسلامة الشعر والجلد والأغشية المخاطيّة.	جلدٌ خشن وجاف، ضعف الرؤية الليلية، غياب ميناء الأسنان عند الأطفال، ضعف عظمي، ضعف المقاومة للأخماج.	الكبد، المنتجات اللبنيّة، الخضر الورقيّة خضراء اللون، الجزر، البيض، المشمش، البرتقال، الزبدة.
C	له عدّة وظائف في صحة خلايا العظام والأسنان واللثة وباقي خلايا الجسم ، ويساعد الجسم على استخدام الحديد، ويساعد على الحفاظ على الشعيرات الدمويّة.	نزف اللثة وضياع الأسنان، كدمات الجلد والأنسجة، تأخُر شفاء الجروح، آلام المفاصل.	الطماطم، الحمضيّات، الفريز، الكيوي، الملفوف، القرنبيط، الفليفلة، البطاطا، وللاستفادة منه علينا تناول هذه الأطعمة طازجة.
D	مهمّ لسلامة العظام والأسنان والأعصاب، وأساسي لامتصاص الكالسيوم والفوسفور وضروري لعملية تخثر الدم.	عند الأطفال : قامة قصيرة، سيقان منحنية (الكساح)، وتلين العظام.	المنتجات اللبنيّة قليلة الدسم، الحبوب، زيت كبد السمك، كما ينتج الجلد VITA.D بمساعدة أشعة الشمس .
E	ضروري لصحّة الكريات الحمر.	اضطراب في خلايا الدم الحمر لكنه غير شائع.	الزبدة ، البيض، السمك، الخضر الخضراء، منتجات الذرة الكاملة، الفاصولياء.
K	ضروري لتخثر الدم .	تزداد قابلية النزف عند الإصابة بالجروح.	الخضر الورقيّة الخضراء، الفواكه، القرنبيط ، منتجات الذرة، البطاطا، البيض، الملفوف، الحليب والجبن.

مصنع الفنون

فنّ المقامات

شكلٌ فنيٌّ من النثر العربي . ابتدعه بديع الزمان الهمذاني، وهو أحمد بن الحسين بن يحيى الملقب (بديع الزمان) ولد في همذان في إيران، وهو من أصلٍ عربي.

ما هي المقامة؟

قصة قصيرة لها راوٍ، والبطل فيها يتّصف بالظُرف ويتعرّض لمواقف مختلفة، وهي تقوم على حدثٍ طريفٍ، أو مفارقة أدبيّة تحمل في داخلها لوناً من ألوان النقد أو السخرية.

ما أهم موضوعاتها؟

الكُدية: معناها التسوّل وطلب المال بشكلٍ طريف، والمقامات التي تناولت هذا الموضوع لم تقصد الكُدية بقدر ما قصدت تصوير تلك الظاهرة التي شاعت في العصر العباسي، وإلقاء الضوء عليها ونقدها نقداً بناءً في سبيل الإصلاح، ومن هذه المقامات (المقامة النيسابوريّة، والمقامة الأذربجانيّة).

المدح: يدور موضوع بعض المقامات حول مديح الملوك وهي ممزوجة بقليلٍ من الشعر، ومنها (المقامة الملوكيّة).

النقد الأدبي: وفي هذه المقامات يعرض الهمذاني أحكاماً أدبيةً تتّصل بالشعر والشعراء مثل (المقامة الشعريّة،والقريضيّة).

الوعظ الديني : ومنها المقامة الوعظيّة التي يقول فيها الهمذاني: (يا أيّها الناس، إنكم لم تُتركوا سُدى، وإنّ مع اليوم غدا، وإنّ بعد المعاش معاداً، فأعدّوا له زاداً).

أسماء المقامات:

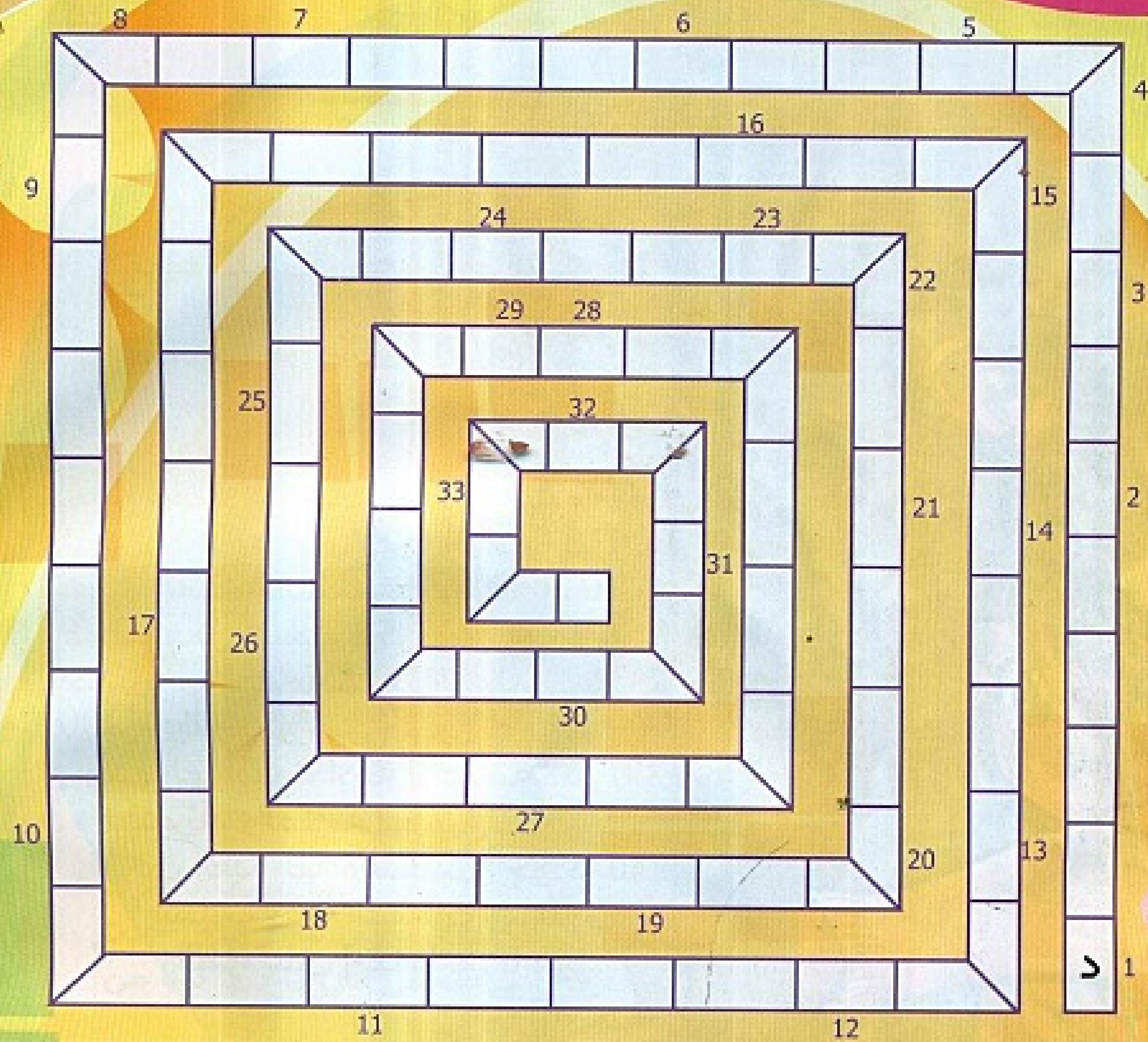
سُمّيت معظم المقامات البديعيّة بأسماء المدن أو البلدان أو الأقاليم التي دارت حوادثها فيها مثل (المقامة البصريّة، المقامة الشاميّة، المقامة البغداديّة).

وبعضها يحمل أسماء مآكل ومشارب مثل (المقامة المضيريّة، والمقامة الأزاذيّة) والمضيرة لحمٌ مطبوخ باللبن، والأزاذ نوعٌ من التمر.

ومنها لها أسماء أدبيّة أو علميّة مثل (المقامة الشعريّة، والمقامة العلميّة).

في العدد القادم ستشرح جودي لنا أسلوب كتابة المقامات وستلقي الضوء على إحداها .... تابعونا.

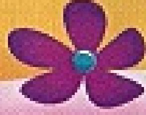
قسائم



1- حيوان بحري
2- ضد الظلام
3- خارج المدينة
4- من المعادن
5- من الفواكه
6- جمع (حوت)
7- من الحشرات
8- مفرد(ألوان)
9- عاصمة موريتانيا
10- وسيلة نقل
11- من الزواحف البرمائية
12- يُصنع منه الجبن
13- ضد دافئ
14- نكتب عليه
15- من الفصول
16- أول قاضٍ في عهد (أبو بكر الصدّيق) رضي الله عنه
17- طائر لا يطير
18- من وسائل النقل
19- جمع (روضة)
20- من البرمائيات
21- في الوجه
22- من الطيور الجوارح
23- على الشاطئ
24- من الحمضيات
25- ضد(لا)
26- الذي يفتح القفل
27- يُضرب به المثل في الكرم
28- أداة نداء
29- عاصمة (السويد)
30- تعكس صور الأشياء
31- الفعل الماضي من (يتعلم)
32- من الفواكه
33- من الكواكب.

مواهب






هل تعلمون لماذا تكثر الأمراض الصدرية في بعض الدول ؟ فكّروا.... ستجدون الحل .

اكتشف العلماء بعد بحوث عدة لمعرفة سبب تكاثر الأمراض الصدرية في معظم الدول الأسباب الرئيسية وهي :

1-دخان المصانع المتصاعد من المدن الصناعية.
2-دخان السيارات.
3-الحرائق.
4-وكذلك عدم تنقية الغرفة وفتح الستائر، لكي يتجدّد الهواء فتكون الغرفة نقية خالية من الغبار تماماً.

واكتشف العلماء أيضاً أهم الوسائل المستخدمة عالمياً، وهناك عدة كتب تتحدث عن تكاثر الأمراض الصدرية في معظم الدول للوقاية والحذر من هذا المرض.

ولكن كيف يمكن الوقاية من المرض الصدري (الربو):

1-عدم اقتناء الحيوانات الأليفة.
2-تنظيف حجرة النوم بما فيها من السرير والوسائد والستائر وفي كل مكان يوجد به غبار فالأفضل استخدام مكنسة كهربائية وخاصة لهذه الأشياء وأن تكون الغرفة ذات تهوية جيدة وصحية.

رشا محمد خالد
السعودية
العمر 13 سنة





أنا وأختي المشاغبة
سالم اليوم سأذهب مع خالتك إلى السوق لذا يجب أن تعتني بأختك الصغيرة
حاضر يا أمي
ماذا أفعل بهذه الأخت المشاغبة لن أعتني بها أبداً
ماذا فعلتي
ستغضب مني أمي
ألم أقل لك أن تعتني بأختك رغد
أنا آسف
أنا آسفة سالم لم أقصد ذلك أنا
يجب أن تعتني بأختك مرة أخرى يا سالم
كان علي أن أنتبه على أختي رغد لأنها صغيرة وأرجو أنكم استفدتم من هذه القصة انتظرونا في قصة جديدة وإلى اللقاء.
النهاية

صديقات المجلة



ماجدة الذهلي
12سنوات
سلطنة عُمان



بسمة فؤاد
8سنوات
الرياض



نتالي حماد
4 سنوات
سورية



رند - رين الخليل
3سنوات
سورية



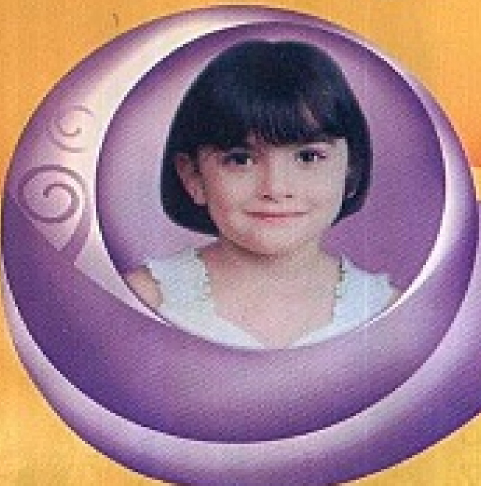
فاطمة صالح
4سنوات
إسلام آباد



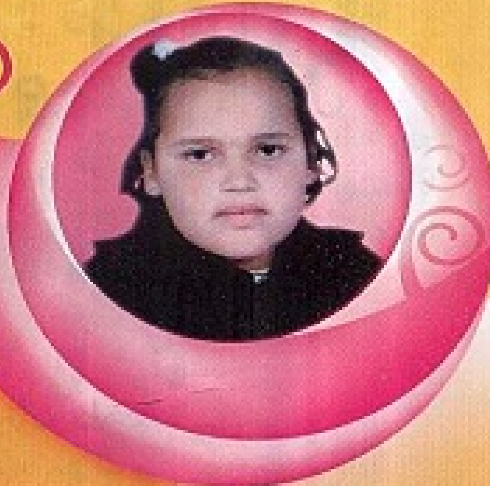
تيماء عرواني
7سنوات
سورية




فاطمة الهاجري
4سنوات
الكويت


ياسمين نجم
6سنوات
سورية


الين آرام عبدوليان
9سنوات
سورية


أسماء سهيل
7سنوات


نهيل حسني
12سنة
أبو ظبي


شرق علي
10سنوات
الدمام

قوس قزح



عذا محمد الحارثي
السعودية



تيماء عرواني
7سنوات
سورية



آلين أرام عبدوليان
9سنة
سورية

روتان داود بخش
9سنوات
السعودية





ملاك عبد الستار
7سنوات
الامارات-أبوظبي



خديجة محمد إبراهيم
10سنوات



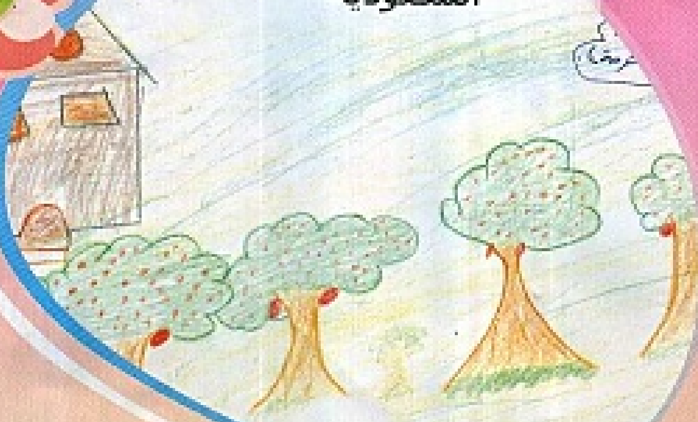
لولو عبد العزيز الجطيلي
8سنوات
الكويت



أمونة أبو الغنم
9سنوات
الأردن



سالي إبراهيم
12سنة
سورية



رتال محمد بغدادي
السعودية

مسابقات



- ما أسماء الكتب المنزلة التي وردت في القرآن الكريم؟
- ما هو الرمز الكيميائي للحديد؟
- متى نستطيع وضع الماء في الغربال؟
- من هي أول من هاجرت سيراً على الأقدام إلى المدينة المنوّرة؟
- ما اسم صوت الأفعى؟

lilou

Lilou's world

تفوح
مني رائحة
الفانيلا

عالم ليلو

NEW BOY

لمرح
خارج المنزل
Outdoor
Fun

fulla

fulla®